

PSIKOTERAPI MUSLIM BERTERASKAN AYAT AL-QUR'AN & KHAZANAH PUISI MELAYU

MUSLIM PSYCHOTHERAPY BASED ON QURANIC VERSES AND THE TREASURY OF MALAY POETRY

Khafizatunnisa' Jaapar^{1*}
Atiratun Nabilah Jamil²
Nurhidayah Muhamad Sharifuddin³
Mohd Zahirwan Halim Zainal Abidin⁴

¹ Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), UiTM Perak Branch, Seri Iskandar Campus, Malaysia,
(E-mail: khafiz920@uitm.edu.my)

² Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), UiTM Perak Branch, Seri Iskandar Campus, Malaysia,
(E-mail: atiratun1774@uitm.edu.my)

³ Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), UiTM Perak Branch, Seri Iskandar Campus, Malaysia,
(E-mail: hidayahsharifuddin@uitm.edu.my)

⁴ Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), UiTM Perak Branch, Seri Iskandar Campus, Malaysia,
(E-mail: mohdz560@uitm.edu.my)

*Corresponding author

Article history

Received date : 3-8-2026
Revised date : 4-8-2026
Accepted date : 8-9-2026
Published date : 21-9-2026

To cite this document:

Jaapar, K., Jamil, A. N., Muhamad Sharifuddin, N., &
Zainal Abidin, M. Z. H. (2026). Psikoterapi Muslim
berteraskan ayat al-Qur'an & khazanah puisi Melayu.
*Journal of Islamic, Social, Economics and
Development (JISED)*, 11 (86), 1247-1258.

Abstrak: Masalah kesihatan mental dan ketidakstabilan emosi dalam kalangan masyarakat kini semakin membimbangkan dari masa ke semasa. Tekanan kehidupan, tuntutan tanggungjawab dan realiti moral komuniti ini yang merundum ditambah lagi dengan pengaruh negatif bersifat hiburan dan trend dari media sosial sedikit sebanyak menyumbang kepada kemenjadian dan perkembangannya. Kekuatan spiritual dan keyakinan diri semakin hilang bersama hilangnya rasa empati dalam kalangan masyarakat sehingga menyebabkan teretusnya masalah tekanan emosi bagi individu tertentu seperti anxiety, depression dan post traumatic disorder. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berasaskan kajian kepustakaan. Beberapa contoh Ayat Al-Qur'an yang terpilih dan Puisi Melayu yang relevan sebagai rawatan emosi atau psikoterapi dipilih dan dianalisis kandungannya. Sejajar dengan itu, jelas dapat dilihat bahawa Ayat Al-Qur'an dan Puisi Melayu ini menjadi asas kepada beberapa penemuan bahawa pendekatan psikoterapi berasaskan agama dan adat tempatan dilihat sebagai alternatif yang lebih holistik dan berakar pada nilai masyarakat. Kertas ini mengupas kehebatan ayat Al-Qur'an dan Puisi Melayu sebagai medium psikoterapi yang bersifat mendidik jiwa dan memperkukuh emosi individu yang mengalami kesihatan mental. Gabungan ayat Al-Qur'an dan Puisi Melayu bukan sahaja mengandungi unsur estetika bahasa yang tinggi, tetapi juga membawa pengajaran mendalam yang mampu membentuk kesedaran diri, kekuatan rohani dan keunggulan jatidiri budaya Melayu. Kajian ini mencadangkan agar elemen-elemen ini diintegrasikan dalam sistem bimbingan pelajar, sekaligus membuka ruang

kepada Model Integrasi Kaunseling Quranic dan Puisi (MIKQP) yang bersifat bersepadu dan menyeluruh.

Kata kunci: Ayat Al- Qur'an, Puisi Melayu, kesihatan mental, MIKQP

Abstract: *Mental health problems and emotional instability among society have become increasingly concerning over time. The pressures of life, demanding responsibilities, and the declining moral realities within communities, compounded by the negative influence of entertainment-oriented content and trends on social media, have contributed to their emergence and development. Spiritual strength and self-confidence are gradually diminishing, along with a loss of empathy within society, leading to emotional distress among certain individuals, including anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder. This study adopts a qualitative approach based on library research. Several selected examples of relevant Qur'anic verses and Malay poetry as forms of emotional treatment also known as psychotherapeutic were chosen and analysed in terms of their content. Accordingly, it can be clearly observed that Qur'anic verses and Malay poetry form the basis for several findings, suggesting that psychotherapeutic approaches grounded in religion and local customs may serve as a more holistic alternative rooted in the values of society. This paper examines the significance of Qur'anic verses and Malay poetry as psychotherapeutic media that nurture the soul and strengthen the emotional well-being of individuals experiencing mental health problems. The integration of Qur'anic verses and Malay poetry not only embodies a high level of linguistic aesthetics but also conveys profound teachings capable of fostering self-awareness, spiritual strength, and a strong Malay cultural identity. This study proposes that these elements be integrated into student guidance systems, thereby opening opportunities for the development of an integrated and comprehensive Qur'anic and Poetry Counselling Integration Model (MIKQP).*

Keywords: *Psychotherapeutic, Qur'anic verses, Malay poetry, mental health, MIKQP*

Pendahuluan

Kesihatan mental merupakan komponen penting dalam kesejahteraan manusia yang merangkumi aspek emosi, psikologi dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesihatan mental merujuk kepada suatu keadaan kesejahteraan yang membolehkan seseorang menghadapi tekanan kehidupan, menyedari keupayaan dirinya, belajar dan bekerja dengan baik serta menyumbang kepada komuniti. Kesihatan mental juga bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, sebaliknya melibatkan keupayaan individu untuk berfungsi secara positif dalam kehidupan seharian. Dalam konteks masyarakat semasa, isu kesihatan mental semakin mendapat perhatian kerana individu berhadapan dengan pelbagai tuntutan kehidupan yang boleh mempengaruhi kestabilan emosi dan psikologi. Faktor seperti tekanan pekerjaan dan akademik, masalah kewangan, konflik keluarga, hubungan interpersonal, pengalaman traumatik serta perubahan persekitaran sosial boleh meningkatkan kerentanan seseorang terhadap masalah kesihatan mental. WHO (2022) menjelaskan bahawa faktor biologi, psikologi, sosial, ekonomi dan persekitaran boleh berinteraksi dalam menentukan tahap kesihatan mental seseorang.

Masalah kesihatan mental tidak berlaku disebabkan oleh satu faktor sahaja, sebaliknya terbentuk melalui interaksi pelbagai faktor yang saling berkaitan. Tekanan kehidupan yang berpanjangan, pengalaman hidup yang buruk, kurang sokongan sosial, konflik keluarga dan

tekanan persekitaran boleh menyumbang kepada kemunculan masalah seperti kebimbangan dan kemurungan. Dalam menghadapi masalah tersebut, pendekatan moden menyediakan pelbagai bentuk intervensi berdasarkan keperluan dan keadaan individu, termasuk kaunseling, psikoterapi dan intervensi psikologi yang berasaskan bukti, manakala rawatan farmakologi pula boleh digunakan dalam keadaan tertentu di bawah penilaian dan pemantauan profesional kesihatan. Pendekatan moden ini penting kerana masalah kesihatan mental memerlukan penilaian yang sistematik dan intervensi yang bersesuaian dengan tahap serta keperluan individu. Pada masa yang sama, WHO menegaskan bahawa banyak keadaan kesihatan mental boleh dirawat dengan berkesan, walaupun masih terdapat jurang dalam akses kepada perkhidmatan dan rawatan kesihatan mental di pelbagai tempat (World Health Organization, 2022).

Selain pendekatan moden, perspektif Islam menawarkan dimensi spiritual yang dapat melengkapi usaha pemeliharaan kesihatan mental, khususnya bagi individu Muslim. Dalam kerangka Islam, kesejahteraan manusia tidak hanya berkaitan dengan tubuh dan minda, tetapi turut melibatkan hubungan spiritual manusia dengan Allah SWT. Amalan ibadah dalam Islam seperti solat, zikir, dan puasa juga memberi kesan positif terhadap kesihatan mental. Amalan-amalan ini bukan sahaja mendekatkan diri kepada Allah, malah berperanan sebagai psikoterapi yang memberikan ketenangan jiwa dan mengurangkan tekanan (Pratama et al., 2022). Selain itu, ayat-ayat Al-Qur'an juga mampu menjadi penawar buat hati yang gelisah dan sedih. Ini jelas terbukti terutamanya pada ayat-ayat yang bersifat memotivasi, memberi dorongan dan jua pujukan kepada setiap Muslim yang membaca dan mengamalkannya (Al-Hasyimi, A., 1994). Begitu juga, kajian sistematik oleh Moulaei et al. (2022) menunjukkan bahawa membaca, mendengar atau menghafaz al-Qur'an mempunyai kesan yang berpotensi positif terhadap beberapa aspek kesihatan mental, termasuk kebimbangan, kemurungan dan tekanan.

Bagi psikoterapi berasaskan budaya pula, Puisi Melayu juga menerapkan unsur motivasi, nasihat dan dorongan, maka dengan itu dalam konteks Melayu, Ayat Al-Qur'an yang dipilih ini dan Puisi Melayu bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga merupakan wahana peradaban, nilai, dan hikmah kolektif yang diwariskan turun-temurun. Sehubungan itu, artikel ini bertujuan meninjau dimensi kognitif, dimensi emosi dan dimensi spiritual sebagai sebuah kerangka intervensi berstruktur seterusnya diaplikasi dalam sesi kaunseling dan terapi.

Sorotan Literatur

Psikoterapi berteraskan Islam merupakan pendekatan yang melihat kesejahteraan manusia secara holistik dengan mengambil kira dimensi fizikal, psikologi, sosial dan spiritual. Berbeza dengan pendekatan psikoterapi yang hanya menumpukan aspek kognitif dan tingkah laku, psikoterapi Islam turut memberikan perhatian kepada hubungan manusia dengan Allah SWT, pembentukan jiwa (*tazkiyah al-nafs*), akhlak dan makna kehidupan. Kajian mengenai model kesejahteraan mental dari perspektif Islam menunjukkan bahawa konsep *tazkiyah al-nafs*, pendekatan tasawuf dan pembinaan akhlak merupakan antara asas penting dalam pemikiran psikologi Islam dan boleh menjadi kerangka dalam memahami kesejahteraan jiwa (Abdul Rahman et al., 2021). Perkembangan kajian semasa turut menunjukkan peningkatan perhatian terhadap psikoterapi Islam sebagai pendekatan yang mengintegrasikan prinsip keagamaan dengan intervensi kesihatan mental moden. Satu sorotan sistematik yang diterbitkan pada tahun 2025 mendapati bahawa kajian psikoterapi Islam semakin berkembang dalam beberapa konteks, termasuk institusi berasaskan agama, integrasi prinsip Islam dengan model psikoterapi Barat seperti Cognitive Behavioural Therapy (CBT), serta kajian yang menilai hasil intervensi secara empirikal (Haramain & Afiah, 2025). Perkembangan ini menunjukkan bahawa

psikoterapi Muslim mempunyai potensi untuk menjadi pendekatan yang lebih responsif terhadap keperluan klien Muslim kerana mengambil kira kepercayaan, nilai dan cara hidup mereka.

Berdasarkan literatur yang ditemui, terdapat satu kajian yang memfokuskan tentang cara memahami punca utama terjadinya penyakit mental dan merungkai cara yang terbaik dalam menangani penyakit mental untuk melahirkan masyarakat sihat jasmani dan rohani (Nur Hasya et.al, 2023). Secara dasarnya, penulisan ini berkisar tentang faktor yang menyumbang kepada berlakunya penyakit mental, persepsi masyarakat Malaysia terhadap penyakit mental dan peranan masyarakat Islam dalam menangani isu kesihatan mental. Selari dengan konsep yang hampir sama, Enny (Situmeang, E. S., 2024) membincangkan tentang peranan ilmu pendidikan agama Islam itu sendiri dalam membentuk kesehatan mental sesebuah masyarakat. Hasil dari penelitian beliau menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, pembentukan dan perkembangan karakter serta sokongan persekitaran sosial yang positif. Melalui cara seperti memperkenalkan konsep-konsep seperti tawakkal, sabar dan empati serta menggalakkan kegiatan ibadah yang menenangkan, dapat membantu masyarakat mengimbangi emosi dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

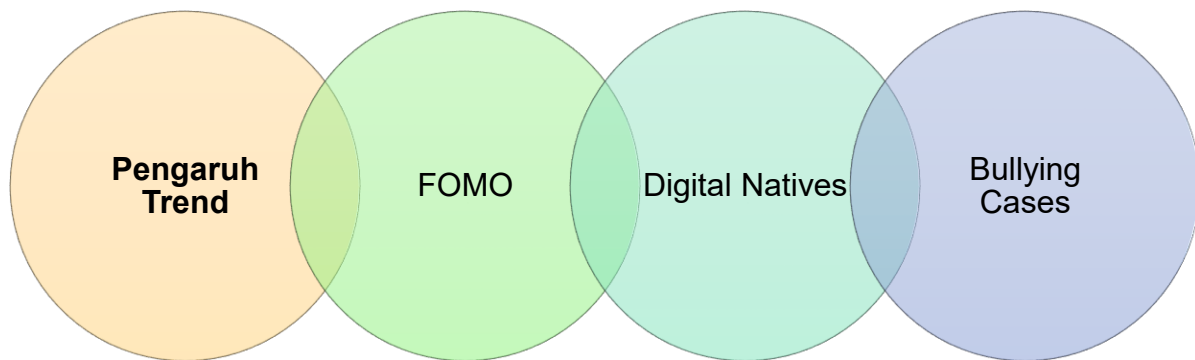
Seterusnya, terdapat juga kajian yang meneliti potensi psikoterapi terhadap emosi melalui penggunaan bahasa puisi, khususnya pantun, pepatah Melayu, mantera dan karya sastra. Abdul Halim Ali et al. (2015), misalnya, mengkaji penggunaan bahasa dan ungkapan dalam pantun yang berpotensi berfungsi sebagai medium terapi dan pemulihan tanpa bergantung kepada kaedah rawatan berbentuk farmakologi atau pembedahan. Pantun dan mantera masing-masing mempunyai fungsi tersendiri dalam mempengaruhi pembentukan nilai, pemikiran dan kehidupan masyarakat Melayu. Kajian tersebut menghuraikan kedua-dua bentuk puisi tradisional Melayu ini berdasarkan teori psikolinguistik serta pendekatan struktural dan sosiologi sastra. Penggunaan bahasa yang terkandung dalam karya-karya tersebut didapati berupaya merangsang deria manusia dan seterusnya mempengaruhi pemikiran, perasaan serta tingkah laku individu. Keadaan ini menunjukkan bahawa puisi berpotensi dimanfaatkan sebagai salah satu medium terapi yang berkaitan dengan kesejahteraan emosi, semangat dan jiwa manusia. Walau bagaimanapun, penggunaan mantera sebagai medium terapi psikologi perlu dipertimbangkan dengan teliti kerana sesetengah bentuk mantera mengandungi unsur khurafat, pemujaan atau amalan yang tidak selari dengan prinsip syariah Islam. Justeru, pendekatan terapi berasaskan puisi boleh diteruskan dengan memilih bentuk karya yang lebih selaras dengan akidah dan syariat, seperti pantun dan ungkapan nasihat yang mengandungi nilai keagamaan, moral dan pembentukan akhlak.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif konseptual dengan cara menganalisis kandungan literatur berkaitan fungsi psikoterapi yang bersaskan kepada agama dan budaya. Penelitian dibuat terhadap trend- trend yang menjadi antara sebab tercetusnya isu kesihatan mental seperti trend *FOMO*, *Online Socialization* dan *Bullying Cases* memfokuskan kepada fenomena tidak ingin rasa terasing, budaya interaksi atas talian dan kes buli. Seterusnya kajian diteruskan dengan membahas isu kesihatan mental seperti kebimbangan tegar (anxiety), kemurungan (depression) dan trauma. Akhir sekali, kajian akan mengupas terapi khusus untuk psikologi terdiri dari Ayat- Ayat al- Qur'an dan Puisi Melayu yang terpilih. Pemilihan contoh Ayat- Ayat al- Qur'an dan Pepatah Melayu ini pula adalah berdasarkan kaitan dan hubungkait yang rapat dengan konteks emosi mereka yang mengalami isu kesihatan mental serta pepadanan tema

nilai yang relevan dengan keperluan psikososial masyarakat (Rafiatul, 2020) dalam pendidikan kontemporari, dilaksanakan bagi memastikan dapatan yang diperolehi bertepatan dengan langkah solusi seterusnya. Dengan erti kata yang lain, proses analisis bertujuan membina kerangka aplikasi yang boleh disesuaikan dalam program sesi kaunseling individu dan latihan pembangunan sendiri. Sumber utama bagi kajian ini terdiri daripada jurnal akademik penerbitan terkini dalam bidang Pengajian Islam, Quran Tafsir, Pendidikan & Psikologi serta Jurnal Bahasa.

Dapatan Kajian



Gambarajah 1: Cabaran Trend Masa Kini (McGinnis, P., 2004)

Kemajuan teknologi maklumat telah membawa transformasi yang signifikan dalam arus komunikasi, pembentukan identiti sosial, dan keterlibatan masyarakat dalam isu-isu global. Salah satu instrumen utama transformasi ini ialah media sosial yang kini menjadi ruang sosial digital utama terutamanya bagi generasi muda masa kini. Generasi ini dikenali sebagai "digital natives", iaitu kumpulan individu yang membesar dalam era digital dan mempunyai hubungan yang kuat dengan dunia maya atau era siber (Kircaburun & Griffiths, 2018). Media sosial bukan sahaja menjadi saluran komunikasi tetapi juga berperanan sebagai medium untuk mengekspresikan diri, membentuk identiti peribadi, serta memperluas jaringan hubungan sosial (Margaretha, 2023). Sungguh pun begitu, perkembangan media sosial tidak hanya membawa kesan positif dan manfaat mempromosikan budaya. Kemajuan era digital ini juga menimbulkan impak ideologi dan *trend* baru yang sangat bercanggah dengan landasan Islam.

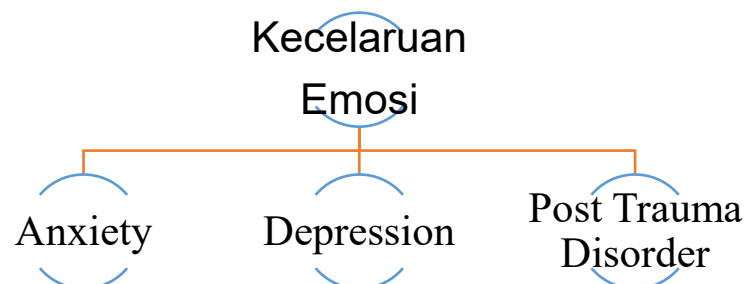
Buktinya yang terkini, lahirnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), iaitu rasa takut akan terlepas daripada arus trend, maklumat, atau keadaan yang sedang tular merupakan salah satu manifestasi tekanan psikologi baharu yang dialami oleh generasi muda masa kini. FOMO mencetuskan dorongan untuk terus terhubung secara digital demi mengejar kewujudan dan pengiktirafan sosial. Bahkan, media sosial juga membentuk budaya perbandingan sosial yang semakin intensif. Generasi muda kini sering membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang dipaparkan oleh rakan sebaya atau tokoh berpengaruh di platform digital. Hal ini menyebabkan wujudnya rasa tidak puas hati terhadap diri sendiri lalu meningkatkan risiko kemurungan (*depression*), keletihan digital (*digital fatigue*), serta penurunan produktiviti akademik. (Przybylski et al., 2013).

Dalam konteks interaksi antara masyarakat pula, kejadian buli semakin kerap berlaku dan ianya sangat merisaukan sehingga saban hari ada sahaja kes buli yang diwartakan oleh media arus

perdana dan media sosial. Ia berlaku di pelbagai lapisan masyarakat di sekolah, pusat pengajian tinggi, alam siber, jalan raya, kawasan kejiranan, malah di tempat kerja. Fenomena ini seolah-olah tiada penghujungnya, malah semakin membimbangkan apabila melibatkan kecederaan parah dan kehilangan nyawa. Kes-kes seperti di MRSM, UPM, hospital kerajaan, UTM, serta terbaru membabitkan arwah adik Zara Qairina. Mangsa bukan sahaja mengalami kecederaan fizikal, malah trauma psikologi yang mendalam dan berpanjangan. Buli kini bukan lagi dianggap isu disiplin semata-mata, tetapi telah dikategorikan sebagai jenayah berat. Laporan Sinar Harian Ogos 2025 mendedahkan peningkatan drastik kes buli yang menyebabkan kecederaan daripada 3,000 kes pada 2015 melonjak kepada lebih 5,300 pada 2023, iaitu kenaikan 77% (Sabramani, V., et al., 2021)

Data Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) pula menunjukkan majoriti kes melibatkan buli fizikal dan lisan, manakala selebihnya adalah buli siber, satu lagi trend yang semakin menular seiring perkembangan teknologi. Dari sudut psikologi, mangsa buli sering datang daripada latar belakang yang terdedah kepada rasa rendah diri, keretakan keluarga, pengabaian, layanan buruk atau ketiadaan kasih sayang ibu bapa. Mereka juga mungkin tertekan akibat pengaruh rakan sebaya atau membesar dalam persekitaran tidak sihat, termasuk pendedahan berlebihan kepada telefon pintar dan maklumat media tanpa kawalan. Faktor sosioekonomi turut mempengaruhi emosi sama ada pada mangsa atau pembuli. Tekanan hidup, jurang ekonomi, persekitaran yang toksik, serta sifat panas baran yang tidak terkawal boleh menyumbang kepada masalah berlakunya buli (Samsudin, E. Z., et al., 2023).

Menurut Charles (2013), terdapat beberapa bentuk jenayah siber yang berbahaya, pertama, pembulian siber yang mana seseorang yang melakukan pembulian secara dalam talian boleh memalukan atau menakutkan mangsa sehingga mengganggu fikiran dan emosi mangsa tersebut. Kedua ialah e-mel phishing. Phishing ialah satu perbuatan menghantar e-mel kepada seseorang yang seolah-olah kelihatan seperti emel yang sah daripada sesuatu agensi bertujuan mendapatkan maklumat peribadi penerima. Jenayah seterusnya ialah membekalkan kandungan haram iaitu satu perbuatan memasukkan data atau maklumat ke dalam Internet mengenai sesuatu perkara yang tidak senonoh dan kandungannya melanggar peraturan sesebuah negara seperti kandungan yang berunsurkan pornografi. Menurut Muhammad Adnan (2013), penipuan pembelian barangan secara dalam talian juga boleh dikategorikan sebagai salah satu jenayah siber yang berbahaya. Berdasarkan statistik MyCert (2017), sebanyak 529 kes gangguan siber telah dilaporkan di Malaysia pada tahun 2016 dan sehingga bulan Ogos 2017 sahaja sebanyak 431 kes gangguan siber telah dilaporkan. Secara ringkasnya, isu kesihatan mental yang berkembang sekarang bukan berlaku dengan sekelip mata tapi banyak faktor yang memicu hingga ianya terjadi dengan sangat meluas. Kajian ini pula memfokuskan kepada tiga faktor major seperti *FOMO*, *Digital Native* dan kes buli.



Gambarajah 2: Hierarki Gangguan Kesihatan Mental (Przybylski et al., 2013)

Isu Kesihatan Mental

Setelah kita bincang tentang trend yang semakin menular zaman kini, sekarang kita bincangkan pula gangguan kesihatan yang timbul akibat terlalu obses untuk kekal mejalani gaya hidup berpaksikan trend. Antara gangguan kesihatan tersebut ialah overthinking yang membawa kepada kemurungan iaitu *Anxiety*. Dari perspektif psikologi kognitif, overthinking dalam kalangan generasi millennium kini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama, iaitu rumination dan overanalysis (Gupta, M., & Sharma, A., 2021). Rumination merujuk kepada kebiasaan memikirkan masalah yang tidak selesai secara berulang kali, yang boleh memburukkan lagi keadaan psikologi seperti keresahan, kebimbangan dan kemurungan. Mereka cenderung terperangkap dalam pola pemikiran yang tertumpu pada masa lalu atau bimbang tentang masa depan, tanpa mampu mencari penyelesaian atau jalan keluar. Selain itu, overanalysis, iaitu kecenderungan untuk menganalisis setiap aspek sesuatu situasi secara mendalam dan berpanjangan, memburukkan lagi rasa kekeliruan dan ketidakpastian, yang menyukarkan individu membuat keputusan atau bertindak.

Pakar Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Dr Rozanizam Zakaria turut melontarkan pandangan mengenai kesan media sosial terhadap masyarakat. Katanya, media sosial secara berlebihan juga boleh memicu ke arah gangguan kesihatan mental yang seterusnya iaitu keresahan melampau (*anxiety disorder*) dan kemurungan atau depression sehingga menyebabkan tingkah laku impulsif. Semua ini merupakan tanda kecanduan terhadap media sosial (Ayub *et al.*, 2019). Hal ini kerana masyarakat terlalu taksu terhadap perhatian netizen di media sosial. Segala kemewahan, kesenangan dan kebahagiaan yang dipaparkan di medium ini dijadikan penanda aras kehidupannya. Hal ini secara tidak langsung boleh menyumbang kepada tekanan sosial dan rasa rendah keyakinan. Sifat ini dapat menjadikan seseorang itu bertindak di luar kawalan semata mata untuk memastikan keinginan dan kehendaknya tercapai.

American Psychological Association (2023) mentakrifkan kebimbangan sebagai emosi yang dijelaskan dengan kehadiran perasaan tegang atau pemikiran yang bimbang mengenai sesuatu perkara dan emosi ini akan mengakibatkan perubahan pada diri individu yang boleh dilihat secara fizikal seperti tekanan darah meningkat. Selain daripada kesan fizikal, kebimbangan juga boleh mengakibatkan perubahan dalam aspek psikologikal dan memberi kesan yang ketara pada kesihatan mental. Dalam masa yang sama juga ianya akan mengakibatkan berlakunya perubahan dalam badan manusia seperti perubahan pernafasan, perubahan kardiovaskular dan juga sistem pembuangan sisa badan. Jika tidak dikawal dengan baik kebimbangan boleh menyebabkan individu cenderung untuk sentiasa berada dalam keadaan sedih, murung atau depresi, hilang harapan, lesu, sentiasa berfikir pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri, dan bahkan boleh menyebabkan *panic attack* (Najmuddin, H., 2002). Ini jelas menunjukkan bahawa kebimbangan akan mendatangkan kemudaratan yang serius kepada individu dan jika tidak dikawal dengan baik akan menurunkan kualiti dan kesejahteraan kehidupan seseorang.

Menurut kajian oleh Institut penyelidikan Belia Malaysia (2017), kes buli siber pula memberikan kesan kepada mangsa buli siber iaitu bersikap sensitif terhadap persekitaran, mengalami perubahan emosi iaitu cepat marah atau gemuruh dan merasakan diri tidak selamat apabila melayari internet sehingga menerbitkan gejala post trauma disorder. Kesan seterusnya ialah kelihatan gelisah apabila mendapat teks mesej atau email, mengalami perubahan tingkah laku dan mengasingkan diri dari rakan-rakan dan keluarga.

Patchin dan Hinduja (2010) mendapati mangsa buli siber berhadapan dengan masalah penurunan prestasi akademik, ponteng sekolah, menipu dalam peperiksaan, terlibat dengan ketagihan alkohol dan kes juvana. Kajian-kajian juga menunjukkan bahawa buli boleh menyebabkan kemarahan, kesedihan dan daya tumpuan yang lemah dalam kalangan mangsa. Pelajar yang menjadi mangsa buli siber menunjukkan simptom depresif yang tinggi dan hilang pertimbangan sehingga cenderung untuk membunuh diri kerana tertekan (Hinduja & Patchin, 2010). Ia mudah terjadi kepada kanak-kanak dan remaja yang masih belum mencapai kematangan emosi untuk berhadapan dengan penderaan perasaan (Ybarra & Mitchell, 2004).

Diagnosis dan Rawatan Kesihatan Mental Berasaskan Ayat al-Qur'an dan Puisi Melayu

Setelah kita bincangkan masalah kesihatan mental yang berlaku susulan dari trend-trend yang berlaku di persekitaran masyarakat kita hari ini, kini mari kita lihat terapi yang sesuai untuk merawat kecelaruan emosi tersebut dengan Ayat Al- Qur'an dan Puisi Melayu (Abdul Halim Ali et al.,2015) yang terpilih

Isu Kesihatan Mental	Terapi al-Qur'an (Wahyu)	Refleksi Puisi Melayu (Budaya)
Kebimbangan (Anxiety) – Terlalu memikirkan keburukan atau perkara yang mungkin berlaku pada masa depan sehingga menimbulkan rasa takut dan gelisah.	Konsep Tawakal. “... Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya)...” (al-Ṭalāq: 3)	Membina keberanian: <i>Kalau takut dilambung ombak, Jangan berumah di tepi pantai.</i> Puisi ini menekankan keberanian menghadapi ketidakpastian dan cabaran kehidupan.
Kemurungan (Depression) – Hilang harapan dan putus asa	Optimisme “..Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, kerana sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa; sesungguhnya Dia lah jua Yang Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani” (al-Zumar: 53)	Membina daya tahan: Di mana ada kemahuan, di situ ada jalan. Puisi ini menggambarkan tekad dan motivasi untuk mencapai sesuatu.
Gangguan Stress Pascatrauma (PTSD) – berlaku selepas seseorang mengalami atau menyaksikan sesuatu pengalaman yang sangat menakutkan, mengejutkan atau memberi kesan mendalam.	“..Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (al-Ra‘d: 28)	Membina kekuatan diri: Berakit-rakit ke hulu, berenang-renang ke tepian; bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian.

Cadangan Kerangka Tindakan

Proses psikoterapi MIKQP merupakan suatu pendekatan yang mengintegrasikan pengenalanpastian masalah, tadabbur al-Qur'an, refleksi puisi Melayu, penulisan terapi dan transformasi tingkah laku secara berperingkat (Mahmood, Y.,2026). Pendekatan ini memberi ruang kepada individu untuk memahami konflik atau tekanan yang dialami, mencari makna melalui wahyu, menghayati nilai budaya Melayu serta menterjemahkan hasil refleksi tersebut kepada perubahan dalam kehidupan. Proses ini dapat dihuraikan melalui lima fasa utama.

Fasa pertama ialah Pengenalpastian Masalah.

Pada tahap ini, individu mengenal pasti dan memahami masalah atau konflik jiwa yang sedang dialami. Pengenalpastian masalah penting kerana seseorang perlu menyedari bentuk tekanan, kebimbangan, kesedihan, kehilangan atau konflik emosi sebelum dapat mencari pendekatan yang sesuai untuk menghadapinya. dan keperluan spiritual serta emosi individu.

Fasa kedua ialah Tadabbur al-Qur'an.

Setelah masalah dikenal pasti, individu dibimbing untuk melakukan refleksi terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai hubungan dengan keadaan yang sedang dihadapi. Tadabbur bukan sekadar membaca ayat, tetapi melibatkan usaha memahami, menghayati dan menghubungkan mesej wahyu dengan pengalaman kehidupan (Mohd Rozali, C. W., (2022). Sebagai contoh, bagi individu yang mengalami tekanan dan keresahan, Surah al-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahawa hati menjadi tenteram dengan mengingati Allah dapat memberikan perspektif spiritual tentang ketenangan.

Fasa ketiga ialah Refleksi Puisi Melayu.

Pada tahap ini, pengalaman dan emosi individu dimaknai melalui khazanah puisi, pantun, peribahasa atau bentuk sastra Melayu yang dekat dengan kehidupan masyarakat. Bahasa budaya dapat membantu individu memahami pengalaman secara lebih halus, simbolik dan bermakna. Sebagai contoh, di mana ada kemahuan, di situ ada jalan, nilai tersebut boleh membantu individu melihat ciri kekuatan yang perlu ada untuk melawan rasa murung itu adalah dengan kembali pada agama. Ingat bahawa Tuhan sentiasa ada. Jika ada kemahuan untuk bangkit melawan kecelaruan emosi, pastinya nanti hati akan terawatt secara perlahan-lahan. Justeru, puisi dan khazanah Melayu berfungsi sebagai medium yang menjentik hati, bukan sekadar bahan sastra.

Fasa keempat ialah Penulisan Terapi.

Setelah melakukan tadabbur al-Qur'an dan refleksi terhadap puisi Melayu, individu diberikan ruang untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaannya (Mahmood, Y.,2026) melalui penulisan. Penulisan boleh berbentuk puisi, catatan refleksi, jurnal atau ungkapan peribadi. Melalui aktiviti ini, individu dapat menyusun pengalaman, mengenal pasti emosi serta melihat semula kehidupannya daripada perspektif yang lebih positif dan terarah. Dalam pendekatan MIKQP, penulisan tersebut menjadi ruang untuk menghubungkan mesej wahyu dengan pengalaman diri dan nilai budaya, sekali gus membina pemahaman yang lebih mendalam terhadap masalah yang dihadapi.

Fasa kelima ialah Transformasi Tingkah Laku.

Fasa ini merupakan usaha menterjemahkan hasil tadabbur, refleksi dan penulisan kepada tindakan yang nyata dalam kehidupan (Mohd Rozali, C. W., (2022). Individu bukan sahaja memahami masalah dan memperoleh kesedaran spiritual, tetapi seterusnya membina pelan tindakan dan perubahan paksi kehidupan

Secara keseluruhannya, MIKQP bergerak daripada kesedaran kepada pemaknaan dan seterusnya kepada perubahan. Lima fasa tersebut membentuk satu rangkaian yang saling berkaitan, iaitu mengenal pasti masalah → mentadabbur wahyu → memaknai pengalaman melalui puisi Melayu → mengekspresikan diri melalui penulisan → menterjemahkan kesedaran kepada perubahan tingkah laku. Walau bagaimanapun, bagi masalah klinikal seperti PTSD, pendekatan ini lebih sesuai dikemukakan sebagai pendekatan sokongan psikospiritual dan budaya yang melengkapi, bukan menggantikan diagnosis atau rawatan profesional.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, terdapat banyak faktor yang boleh menjadi sebab terjadinya gangguan kesihatan mental. Antaranya mungkin atas faktor persekitaran, kestabilan ekonomi, trauma terhadap keadaan keluarga yang tidak harmoni atau berpecah-belah, pengaruh dan trend-trend dalam media sosial, kes buli, buli siber dan banyak lagi. Namun faktor yang ditekankan dalam kajian penulis lebih berfokus pada cabaran media sosial kerana gaya hidup anak muda masa kini yang terlalu obsess dengan *trend* (Krause, H., 2019). Bahkan faktor ini merupakan faktor yang paling kuat memicu kepada kecelaruan emosi. Maka, dapat dipastikan terapi gangguan kesihatan mental pelajar melalui penggunaan ayat al-Qur'an dan Puisi Melayu merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan unsur spiritual, moral, dan budaya tempatan bagi memperkukuh kesejahteraan emosi. Ayat Amsal al-Qur'an memberikan ketenangan, harapan, serta panduan rohani, manakala pepatah Melayu mengukuhkan sokongan psikososial melalui nilai kebijaksanaan tradisi yang mudah dihayati oleh pelajar (Zainuddin, M. 2019). Gabungan kedua-duanya bukan sahaja mampu meredakan anxiety, depresi dan stress Pascatrauma tetapi juga membina daya tahan mental, keyakinan diri, serta hubungan sosial yang lebih positif. Oleh itu, pendekatan ini wajar diperluaskan sebagai sebahagian daripada intervensi pendidikan dan bimbingan psikologi di semua institusi dan badan kerajaan juga swasta demi melahirkan generasi yang seimbang dari aspek intelektual, emosi, dan spiritual.

Penghargaan

Kami para pengkaji dalam artikel ini ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Universiti Teknologi MARA Perak atas tunjuk ajar dan sokongan yang diberikan. Segala perhatian dan usaha berkala yang dijalankan seperti bengkel HIHI terhadap para pensyarah amatlah bermanfaat untuk kami terus memajukan diri.

Rujukan

- Abdul Rahman, N. A., et al. (2021). *Model-model kesejahteraan mental dari perspektif Islam: Satu sorotan literatur*. Online Journal of Research in Islamic Studies, 8(2).
- Al-Hasyimi, A. (1994). *Jawahir al-Balaghah fi al-Ma'ani wa al-Bayan wa al-Badi'*. Beirut: Dar Al-Fikr.
- Ali, A. H., Zakaria, N., & Mohamad Hanapi, M. H. (2015). Terapi bahasa dalam pantun dan mantra: Language therapy in poem and mantra. *Jurnal Peradaban Melayu*, 10, 88–95.
- American Psychological Association. (2023). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Ayub, M. S., Rozali, A. A., & Marni, N. (2019). Media sosial dan kecanduan penggunaan menurut Islam. Kertas kerja dibentangkan di *Seminar Sains Teknologi dan Manusia 2019 (SSTM'19)*, DP3, N29, Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Tenaga, UTM Johor.
- Charles, E. (2013). *Digital media ethics* (2nd ed.). Hoboken: Wiley.
- Che Wan Mohd Rozali, C. W. M., Ishak, W. S., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881.
- Haramain, M., & Afiah, N. (2025). *Bridging faith and therapy: A systematic review of Islamic psychotherapy in mental health and rehabilitation*. Indonesian Journal of Islamic Counseling, 6(2).
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Kementerian Belia dan Sukan Malaysia (2017) *Buli Siber Dalam Kalangan Belia di Malaysia*. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. *Kementerian Belia dan Sukan Malaysia (2017) Buli Siber Dalam Kalangan Belia di Malaysia*.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
- Krause, H., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2019). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: A systematic literature review. *Media Psychology*, 24, 10–47. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>
- Mahmood, Y. (2026). Cultural and religious influences on Muslim clients' mental health support experiences: A systematic review and narrative synthesis. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.70141>
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. <https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-antara-kepuasan-hidup-dengan-Fear-of-Out-Margaretha/0c1644f9b838e9c04cd7391167c428ba5b152314>
- McGinnis, P. (2004, May 10). Social theory at HBS: McGinnis' two FOs. *The Harbus*. <https://www.harbus.org/social-theory>
- Moulaei, K., Shahidi, M., Abbaszadeh, A., & Abdolrahmani, A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>

- Muhammad Adnan. (2013). *Kawalan dan kebebasan dalam sistem Internet: Kajian dari perspektif dasar dan amalan* (Tesis sarjana falsafah tidak diterbitkan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM, Bangi).
- MyCERT. (2017). MyCERT incident statistics. Diambil pada September 20, 2017, daripada <https://www.mycert.org.my/statistics/2017.php>
- Najmuddin, H. (2002). *Psikologi ketenangan hati: Panduan merawat jiwa yang selalu gundah dan gelisah*. PTS Pub. & Dist.
- Nur Hasya, A. H., Arfah Diyanah, N., & Kamarul Azmi, J. (2023). Peranan Islam dalam menangani isu kesihatan mental. *Prosiding Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan*, 5(1), 113–120.
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latife, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Pratama, S., & Alamsyah, A. (2022). Pengaruh guru pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental belajar siswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 22–30.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rafiatul Hasanah. (2020). Pendidikan karakter dalam perspektif al-Qur'an dan hadis. *HOLISTIKA: Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(1). jurnal.umj.ac.id/index.php/holistika
- Sabramani, V., Idris, I. B., Ismail, R., Nadarajaw, T., Zakaria, E., & Kamaludin, M. A. (2021). Bullying and its associated individual, peer, family and school factors: Evidence from Malaysian national secondary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7208. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137208>
- Samsudin, E. Z., et al. (2023). *Prevalence of cyberbullying victimisation and its association with psychological distress among adolescents in Malaysia*. *BMJ Open*, 13, e072801.
- Situmeang, E. S. (2024). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk kesehatan mental siswa. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(3), 393–400. <https://doi.org/10.65311/pedagogik.v2i3.963>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1308–1316.
- Zainuddin, M. (2019). Tahap penggunaan pepatah dalam bimbingan kaunseling. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 44(1), 58–71.